

DE























ROX 10.0 GPS

BIKE COMPUTER

Inhaltsverzeichnis

1 Funktionsumfang und Verpackungsinhalt

1.1 Vorwort

Vielen Dank, dass Sie sich für einen Fahrradcomputer aus dem Hause SIGMA SPORT entschieden haben. Ihr neuer ROX 10.0 GPS wird Ihnen jahrelang ein treuer Begleiter beim Fahrradfahren sein. Um die vielfältigen Funktionen Ihres neuen Fahrradcomputers kennenzulernen und anwenden zu können, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.

SIGMA SPORT wünscht Ihnen viel Spaß bei der Benutzung Ihres ROX 10.0 GPS

Der ROX 10.0 GPS ist ein Fahrradcomputer mit GPS Technologie, welcher Ihnen eine große Vielfalt an Informationen während und nach der Fahrt liefert:

- Geschwindigkeit, Zeit, Strecke, Leistung sowie Position, Höhe, Steigung, Herzfrequenz, Intensitätszonen, uvm.
- Übertragung aller Informationen auf den PC, damit Sie die Ergebnisse Ihrer Fahrt einfach und grafisch dargestellt nachlesen können.
- Planung von Tracks mit dem DATA CENTER 3.1.

1.2 Verpackungsinhalt

 ROX 10.0 GPS Fahrradcomputer in schwarz oder weiß  	CR2450 Twistlock Halterung 
USB Ladegerät (5V, 1A) 	USB Typ-A zu Micro-B Kabel 
Befestigungsmaterial	Schnellstartanleitung ROX 10.0 GPS
DATA CENTER 3.1 auf CD (inkl. dieser Bedienungsanleitung)	

1.2.1 Optionales Zubehör



ANT+ Geschwindigkeitssender*	ANT+ Trittfrequenzsender*
ANT+ Herzfrequenzsender*	Textilgurt COMFORTEX+*
Befestigungsmaterial*	

*Nur im Komplettpaket ROX 10.0 GPS mit Sendern

1.3 Funktionsumfang des ROX 10.0 GPS

Der ROX 10.0 GPS ist ein vielseitiger Fahrradcomputer. Dank seiner fünf Navigationsfunktionen, neun Fahrrad-, neun Herzfrequenz-, acht Leistungs-, fünf Höhenmess- und diverser weiterer Funktionen, ist der ROX 10.0 GPS der perfekte Begleiter für den abitionierten Sportler. Für Trittfrequenz-, Leistungs- und Pulsmessung benötigen Sie das entsprechende Zubehör (je nach Set).

Alle aktuellen Werte – momentane Geschwindigkeit, aktuelle Höhe, aktueller Puls, aktuelle Trittfrequenz und aktuelle Steigung – sind im großen Display einfach und permanent abzulesen.

Der ROX 10.0 GPS verfügt über klassische Fahrradcomputer-Merkmale wie beispielsweise 3 unterschiedlich einstellbare Räder, einen einstellbaren automatischen Start/Stop und 3 unterschiedliche Kalibrierungsmöglichkeiten der Höhe.

1.3.1 ANT+ Geschwindigkeitssender (optionales Zubehör)

Mit dem ANT+ Geschwindigkeitssender können Sie Ihre Geschwindigkeit und zurückgelegte Strecke unabhängig von der Qualität des GPS Signals, exakt bestimmen. Auch unterschiedliche Fahrräder werden mithilfe eines ANT+ Geschwindigkeitssenders automatisch erkannt.

1.3.2 ANT+ Herzfrequenzsender (optionales Zubehör)

Mit dem ANT+ Herzfrequenzsender können Sie Ihr Training exakt auf verschiedene Pulsbereiche ausrichten.

1.3.3 ANT+ Trittfrequenzsender (optionales Zubehör)

Mit dem ANT+ Trittfrequenzsender haben Sie Ihre Trittfrequenz immer im Blick. Der Trittfrequenzsender wird außerdem für die Berechnung der Leistung mit der Leistungsformel benötigt.

1.3.4 GPS Sensor

Mit dem eingebauten GPS Sensor wird Ihre aktuelle Geschwindigkeit und zurückgelegte Strecke bestimmt. Nachdem der ROX 10.0 GPS eingeschaltet ist, wird automatisch nach GPS Satelliten gesucht. Innerhalb von Räumen kann es passieren, dass keine oder verminderte Signale von GPS Satelliten empfangen werden können. Gehen Sie in diesem Fall ins Freie, um einen optimalen Satellitenempfang zu erhalten oder verwenden Sie den optional erhältlichen ANT+ Geschwindigkeitssender.

1.3.5 Favoriten

Durch die individuelle Programmierung der zur Verfügung stehenden „Favoriten A und B“ ist es möglich, das „Klicken“ während der Fahrt zu reduzieren.

In den Favoriten speichern Sie die für Sie wichtigen Tourenfunktionen, die Sie während der Fahrt sehen möchten. Sie können die jeweiligen Favoriten mit bis zu 28 Positionen belegen.

Ablenkendes Suchen nach Informationen kann so vermieden werden. Nutzen Sie die von Ihnen individuell zusammengestellten Funktionen und Sie können sich komplett auf die Fahrt konzentrieren.

1.3.6 PC Schnittstelle

Der ROX 10.0 GPS kann an den PC angebunden werden. Das beiliegende Micro USB Kabel ermöglicht das Aufladen des ROX 10.0 GPS sowie den Austausch von Daten zwischen Ihrem PC und dem ROX 10.0 GPS.

Sie können auch die Einstellungen für den ROX 10.0 GPS am PC vornehmen und danach auf den Fahrradcomputer übertragen. So können Sie Ihren ROX 10.0 GPS schnell und einfach einstellen, ohne durch alle Menüebenen navigieren zu müssen. Installieren Sie vorher die Data Center Software auf beiliegender CD. Achten Sie auf regelmäßige Updates über das Internet.

2 Montage des ROX 10.0 GPS und erstes Einschalten

2.1 Montage der Halterung

- Befestigung am Lenker oder Vorbau.
- Gelbe Folie entfernen.
- Die Halterung kann entweder mit Kabelbindern (dauerhafte Anbringung) oder wahlweise mit den O-Ringen montiert werden.

Die detaillierte Montage entnehmen Sie der mitgelieferten Schnellstartanleitung.

2.2 Vor dem ersten Einschalten

Hinweis

Laden Sie den ROX 10.0 GPS vollständig auf:
Die Aufladung erfolgt mittels Micro USB Kabel über den USB-Anschluss am PC oder mit dem mitgelieferten USB Ladegerät und dauert ca. 3 Stunden.

Stecken Sie hierzu das Micro USB Kabel in den Micro-USB Port auf der Rückseite des ROX 10.0 GPS und in die USB Buchse des PCs oder USB Ladegerätes. Achten Sie darauf, dass Sie den Akku nur laden, wenn die Aussentemperatur zwischen 0 und 40° C liegt.
Laden Sie den ROX 10.0 GPS auf keinen Fall, wenn eine durchgestrichene Batterie auf dem Display erscheint. Lassen Sie das Gerät erst abkühlen!

2.3 Erstes Einschalten

1. Drücken Sie die Funktionstaste ENTER 5 Sekunden lang.
2. Drücken Sie ENTER um die Sprache zu ändern.
3. Wählen Sie nun mit den Funktionstasten ▲ - und + ▼ Ihre gewünschte Sprache aus und drücken Sie die Funktionstaste ENTER.
4. Nehmen Sie die restlichen Einstellungen nach dem gleichen Schema vor.

2.4 Pairing der Sensoren mit dem ROX 10.0 GPS

Um die Sensoren zu verwenden, müssen diese mit dem ROX 10.0 GPS gepairt werden.

Das Pairing der Sensoren finden Sie bei Punkt „ANT+ Pairing“ im Kapitel „10.3 Rad 1 – 3 & Gesamt“.

2.5 Synchronisierung der Sensoren

Für die Synchronisierung der Sensoren muss der ROX 10.0 GPS eingeschaltet sein und sich im Trainingsmodus befinden.

Sobald die entsprechende Synchronisierung durchgeführt ist, wird der jeweilige Wert am ROX 10.0 GPS im oberen Displaysegment des Ansichtsmodus „Radcomputer“ angezeigt.

Hinweis:

Der ROX 10.0 GPS ist für bis zu drei Räder konzipiert. Im Pairing-Menü haben Sie bereits die Sensoren einem bestimmten Fahrrad (Rad 1, 2 oder 3) zugeordnet. Mit welchem Fahrrad Sie fahren, muss manuell ausgewählt werden (Voreinstellung: Rad 1).

Gehen Sie hierzu wie folgt vor:

- Öffnen Sie das Kurzmenü (Drücken Sie die oberen Tasten BACK und ENTER gleichzeitig)
- Wählen Sie „Radauswahl“ mit ▲ - oder + ▼
- Drücken Sie ENTER
- Wählen Sie das entsprechende Rad mit ▲ - oder + ▼ aus
- Bestätigen Sie mit ENTER
- Verlassen Sie das Kurzmenü mit BACK

ACHTUNG:

Der ROX 10.0 GPS zeigt nur Werte von Sensoren an die gepairt sind und Sie die zugehörige Radauswahl getroffen haben.

2.5.1 Synchronisieren der Geschwindigkeit

Hierzu gibt es 2 Möglichkeiten:

- Losfahren, i. d. R. hat sich der Empfänger nach 5 Radumdrehungen mit dem Sensor synchronisiert.
- Vorderrad drehen, bis die KMH-Anzeige im Display angezeigt wird.

2.5.2 Synchronisieren der Trittfrequenz

Hierzu gibt es 2 Möglichkeiten:

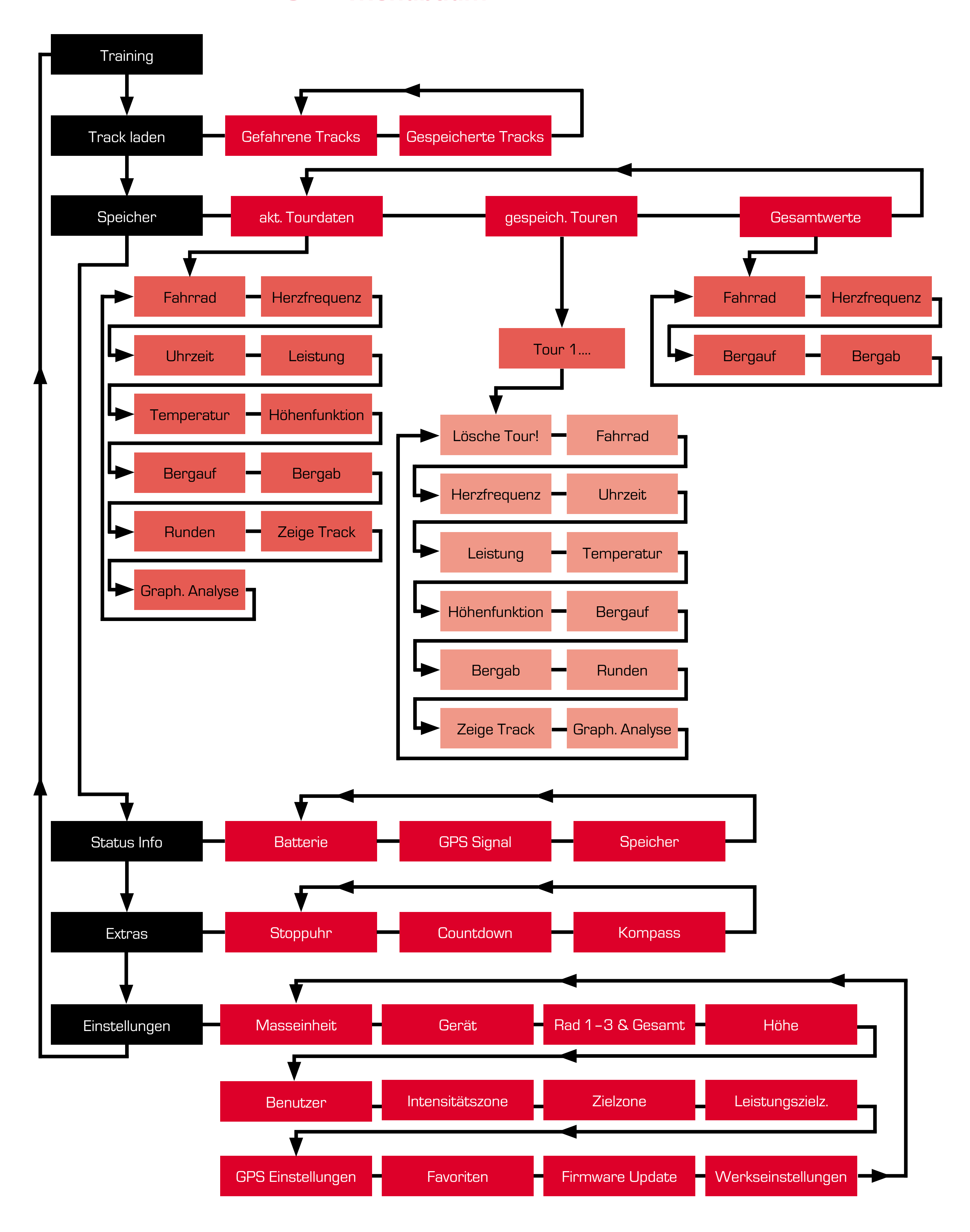
- Losfahren, i. d. R. hat sich der Empfänger nach 5 Pedalumdrehungen mit dem Sender synchronisiert.
- Kurbel drehen, bis die aktuelle Trittfrequenz im Display angezeigt wird.

2.5.3 Synchronisieren des Brustgurtes

Brustgurt anlegen und Sensorflächen befeuchten. Bitte bewegen Sie sich in die Nähe des ROX 10.0 GPS oder steigen Sie auf Ihr Rad. I. d. R. synchronisiert sich der ROX 10.0 GPS mit dem Brustgurt in weniger als 10 Sekunden.

Der aktuelle Puls erscheint dann im Display.

3 Menübaum


Training
Track laden
Gefahrene Tracks
Gespeicherte Tracks
Speicher
akt. Tourdaten
gespeich. Touren
Gesamtwerte
Fahrrad
Herzfrequenz
Uhrzeit
Leistung
Temperatur
Höhenfunktion
Bergauf
Bergab
Runden
Zeige Track
Graph. Analyse
Tour 1....
Lösche Tour!
Fahrrad
Herzfrequenz
Uhrzeit
Leistung
Temperatur
Höhenfunktion
Bergauf
Bergab
Runden
Zeige Track
Graph. Analyse
Fahrrad
Herzfrequenz
Bergauf
Bergab
Status Info
Batterie
GPS Signal
Speicher
Extras
Stoppuhr
Countdown
Kompass
Einstellungen
Masseinheit
Gerät
Rad 1 – 3 & Gesamt
Höhe
Benutzer
Intensitätszone
Zielzone
Leistungszielz.
GPS Einstellungen
Favoriten
Firmware Update
Werkseinstellungen

4 Bedienkonzept

4.1 Navigationsprinzip des ROX 10.0 GPS

Der ROX 10.0 GPS umfasst bis zu 7 Menüebenen. Bei der Navigation durch die Menüs und Untermenüs des ROX 10.0 GPS sollten Sie sich immer am Baumdiagramm in Kapitel „3 Menübaum“ orientieren.

Die Menüführung des ROX 10.0 GPS wird dem Benutzer durch eine ständig sichtbare Navigationsebene wesentlich vereinfacht. In dieser Ebene werden die möglichen Funktionen der beiden Funktionstasten BACK und ENTER angezeigt, um

– in die nächste tiefere Ebene zu gelangen (ENTER/SELECT/EDIT),

– zurück in die nächste höhere Ebene zu gelangen (BACK),

– an die nächste editierbare Stelle zu gelangen (NEXT),

– eine Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren (EIN/AUS),

– innerhalb der Menüebene vorwärts- bzw. rückwärts zu blättern, (▲ - und + ▼)

– eine Einstellung zu bestätigen/speichern (SAVE).

4.2 Tastenbelegung

Shortcut
Nur im Trainingsmodus

Gleichzeitiges Drücken der beiden Funktionstasten BACK und ENTER. öffnet das Kurzmenü.

Funktionstaste Back/Stop

Mit dieser Taste verlassen Sie die Untermenüs oder stoppen eine laufende Datenaufzeichnung.

Längeres Drücken der Taste im Trainingsmodus nullt alle Daten und speichert die aktuelle Tour.

Funktionstaste Enter

Mit dieser Taste gelangen Sie in die Untermenüs oder Sie stellen damit die obere Anzeige um.

Längeres Drücken schaltet den ROX 10.0 GPS ein bzw. aus.



Funktionstaste Start/Lap

Mit dieser Taste starten Sie die Datenaufzeichnung. Während der Datenaufzeichnung können Sie eine weitere Runde damit starten.

Funktionstaste Mode

Mit dieser Taste wechseln Sie im Trainingsmenü zwischen den Ansichten „Radcomputer, Track, Höhenprofil".

Funktionstaste Minus

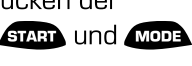
Rückwärts blättern in einer Menüebene ...

... oder den angezeigten Wert verringern/verändern ...

... oder aus der Track-/Höhenprofildarstellung herauszoomen.

Beleuchtung Ein/Aus

Gleichzeitiges Drücken der Funktionstasten START und MODE.



Funktionstaste Plus

Vorwärts blättern in einer Menüebene ...

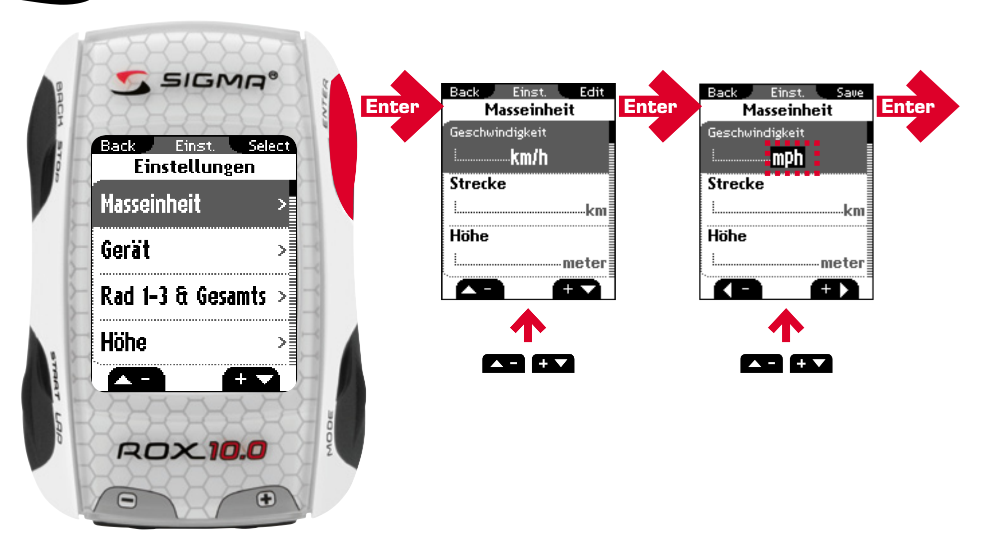
... oder den angezeigten Wert erhöhen/verändern ...

... oder in die Track-/Höhenprofildarstellung hineinzoomen.

4.3 Bedienkonzept restliches Menü

Die Einstellungen werden immer nach der gleichen Systematik vorgenommen:

Wählen Sie mit den Funktionstasten ▲ – und + ▼ das gewünschte Menü und öffnen Sie es mit der Funktionstaste ENTER. Navigieren Sie zur jeweiligen Einheit und drücken Sie die Funktionstaste ENTER zum Editieren. Der zu ändernde Wert wird schwarz hinterlegt und kann mit den Funktionstasten ▲ – und + ▼ modifiziert werden. Zum Speichern der Änderung drücken Sie die Funktionstaste ENTER.





4.3.1 Oberes Displaysegment

Die erste Zeile des oberen Displaysegments zeigt unterschiedliche Informationen, je nachdem in welchem Menü Sie sich befinden. Es werden die möglichen Tastenfunktionen der Funktionstasten BACK und ENTER angezeigt.

In der zweiten Zeile des oberen Displaysegments können Sie immer sehen, in welchem Menü/Untermenü Sie sich gerade befinden.



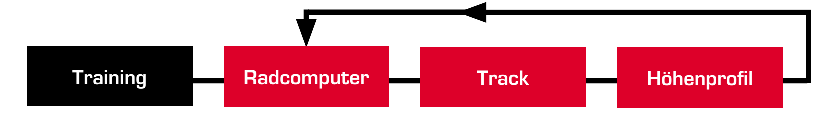
4.3.2 Unteres Displaysegment

Hier werden die Untermenüs bzw. die einstellbaren Werte angezeigt.

Wählen Sie mit den Funktionstasten ▲ – und + ▼ das gewünschte Menü/ Untermenü und öffnen Sie es mit der Funktionstaste ENTER.

4.4 Bedienkonzept & Displayaufbau Trainingsmenü

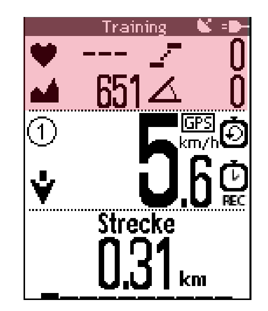
Das Trainingsmenü des ROX 10.0 GPS ist in 3 Ansichtsmodi untergliedert:



Während des Trainings können Sie Ihre aktuellen Trainings-Parameter über die 3 verschiedenen Modi „Radcomputer", „Track" und „Höhenprofil" verfolgen. Mit Drücken der Funktionstaste MODE können Sie zwischen den verschiedenen Modi wechseln. Hier finden Sie alle voreingestellten bzw. durch die Favoriten festgelegten Werte.

4.4.1 Ansichtsmodus „Radcomputer"

Der Ansichtsmodus „Radcomputer" ist in 3 Displaysegmente untergliedert.



4.4.1.1 Oberes Displaysegment

In der ersten Zeile werden folgende Werte angezeigt:


Batterie-Statusanzeige oder


Batterie wird geladen


GPS Signal verfügbar

Darunter werden bis zu 4 aktuelle Werte angezeigt:

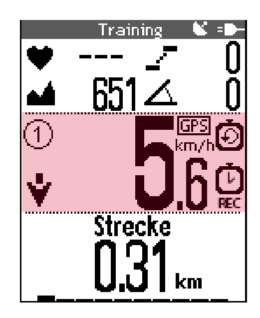

Aktueller Puls (nur, wenn der Brustgurt angelegt wurde)

Aktuelle Trittfrequenz (nur, wenn der Trittfrequenzsender montiert ist)


Aktuelle Höhe (permanent)

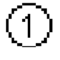
Aktuelle Neigung (permanent)

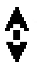
Durch Drücken der Funktionstaste ENTER kann die Anzeige vergrößert werden, sodass nur noch eine der insgesamt 4 Funktionen angezeigt wird.



4.4.1.2 Mittleres Displaysegment

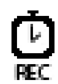
Diese Anzeige zeigt Ihnen die aktuelle Geschwindigkeit und weitere Symbole an:

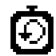
 Rad I/Rad II/Rad III Symbol

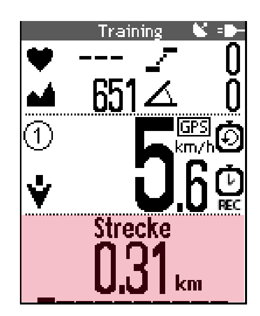
 Geschwindigkeitsvergleich zur Durchschnittsgeschwindigkeit

GPS Zeigt an, dass die Geschwindigkeitssignale über das GPS Signal kommen

km/h Voreingestellte Einheit (km/h oder mph)

 Trainingszeit aktiv

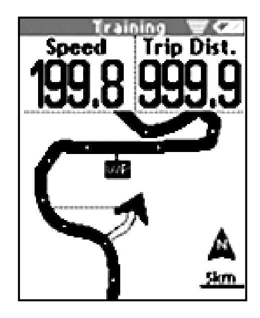
 Trainings-Countdown aktiv (siehe Kapitel „10.2 Gerät")



4.4.1.3 Unteres Displaysegment

Hier finden Sie bis zu 10 individuell einstellbare Werte (siehe Kapitel „10.10 Favoriten").

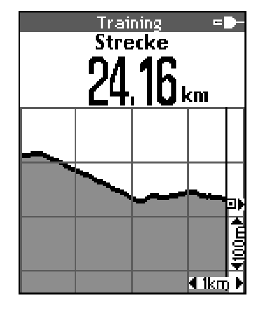
Mit den Funktionstasten ▲ - und + ▼ können die einzelnen Werte angezeigt werden.



4.4.2 Ansichtsmodus „Track"

Im Ansichtsmodus „Track" werden im oberen Displaybereich bis zu 6 individuell einstellbare Werte (siehe Kapitel „10.10 Favoriten) angezeigt. Mit Drücken der Funktionstaste ENTER können Sie durch die Werte navigieren.

Im unteren Bereich wird Ihre Strecke grafisch dargestellt. Mit den Funktionstasten ▲ - und + ▼ kann gezoomt werden.



4.4.3 Ansichtsmodus „Höhenprofil"

Im Ansichtsmodus „Höhenprofil" werden im oberen Displaybereich bis zu 6 individuell einstellbare Werte (siehe Kapitel „10.10 Favoriten) angezeigt. Mit Drücken der Funktionstaste ENTER können Sie durch die Werte navigieren.

Im unteren Bereich wird das Höhenprofil grafisch dargestellt. Mit den Funktionstasten ▲ - und + ▼ kann gezoomt werden.



5 Training mit dem ROX 10.0 GPS

5.1 Favoriten A und B

Mit den Favoriten A und B können die für Sie wichtigsten Funktionen/Werte belegt werden. So sind alle für Sie relevanten Funktionen (Geschwindigkeit, Höhe, Puls, Trittfrequenz, Steigung und die Funktionen aus den Favoriten), auf die Sie einfach während der Fahrt zugreifen können, schnell verfügbar. Beide Favoriten können jeweils mit bis zu 28 verfügbaren Funktionen belegt werden.

Die beiden Favoriten A und B sind mit bestimmten Funktionen vorbelegt, können jedoch während des laufenden Trainings nicht verändert werden (siehe Kapitel „10.10 Favoriten"). Für den Ansichtsmodus „Radcomputer" können je 10 Funktionen als Favoriten festgelegt werden, bei den Ansichtsmodi „Track", „Höhenprofil" und „Runden Info" je 6 Funktionen.

Der Wechsel der Favoriten A und B erfolgt über das Kurzmenü.

Voreingestelle Funktionen Ansichtsmodus „Radcomputer" Favorit A:

1. Strecke
2. Trainingszeit
3. Durchschnittsgeschwindigkeit
4. Max. Geschwindigkeit
5. Max. Steigung bergauf
6. Strecke bergauf
7. Höhenmeter bergauf
8. Höhenprofil
9. Temperatur
10. Uhrzeit

Voreingestelle Funktionen Ansichtsmodus „Radcomputer" Favorit B:

1. Strecke
2. Trainingszeit
3. Rundenzeit
4. Durchschnittsgeschwindigkeit
5. Leistung
6. Durchschnitts-Herzfrequenz
7. Intensitätszone
8. Höhenmeter bergauf
9. Temperatur
10. Uhrzeit

Voreingestelle Funktionen Ansichtsmodus „Track" Favorit A:

1. Aktuelle Geschwindigkeit
2. Strecke
3. Ankunftszeit
4. Entfernung bis Ziel
5. GPS Genauigkeit
6. Fahrtrichtung

Voreingestelle Funktionen Ansichtsmodus „Track" Favorit B:

1. Aktuelle Geschwindigkeit
2. Strecke
3. Aktuelle Herzfrequenz
4. Aktuelle Leistung
5. GPS Genauigkeit
6. Fahrtrichtung

Voreingestelle Funktionen Ansichtsmodus „Höhenprofil“ Favorit A:

1. Aktuelle Geschwindigkeit
2. Strecke
3. Steigung
4. Aktuelle Höhe
5. Höhenmeter bergauf
6. Strecke bergauf

Voreingestelle Funktionen Ansichtsmodus „Höhenprofil“ Favorit B:

1. Aktuelle Geschwindigkeit
2. Strecke
3. Steigung
4. Aktuelle Steigrate
5. Höhenmeter bergauf
6. Max. Höhe

Voreingestelle Funktionen für „Runden Info“ Favorit A:

1. Rundenzeit
2. Rundennummer
3. Durchschn. HF per Runde
4. nicht belegt
5. Rundenstrecke
6. Durchschnittl. Rundengeschwindigkeit

Voreingestelle Funktionen für „Runden Info“ Favorit B:

1. Durchschn. HF per Runde
2. Durchschn. Leistung per Runde
3. Rundenzeit
4. nicht belegt
5. Rundenstrecke
6. Durchschnittl. Rundengeschwindigkeit

5.2 Kalibrierung der Höhe IAC+

Die Höhenmessung des ROX 10.0 GPS wird anhand des barometrischen Luftdrucks errechnet. Jede Wetterveränderung bedeutet eine Änderung des Luftdrucks, was zu einer Veränderung der aktuellen Höhe führen kann. Um diese Luftdruckveränderung zu kompensieren, müssen Sie eine Referenzhöhe im ROX 10.0 GPS eingeben (die sogenannte Kalibrierung).

Der ROX 10.0 GPS bietet Ihnen drei unterschiedliche Formen der Kalibrierung an (angewendet werden muss nur eine Möglichkeit):

1. Starthöhe 1 – 3

   Die Starthöhe ist die Höhe Ihres Startorts. So haben Sie die Möglichkeit, 3 unterschiedliche Starthöhen einzustellen.

2. Die aktuelle Höhe

   Die aktuelle Höhe ist die Höhe des Ortes, an dem Sie sich momentan befinden. Die aktuelle Höhe wird gebraucht, wenn Sie mit Ihrem Fahrrad unterwegs sind und eine Höhenangabe vorliegt.

3. Der Luftdruck auf Meereshöhe

   Für den Fall, dass Sie sich in einer unbekannten Höhe befinden, können Sie den sogenannten „Luftdruck reduziert auf Meereshöhe“ eingeben, um die aktuelle Höhe zu kalibrieren. Den Luftdruck reduziert auf Meereshöhe können Sie im Internet (z. B. www.meteo24.de), in der Tageszeitung oder am Flughafen nachlesen.

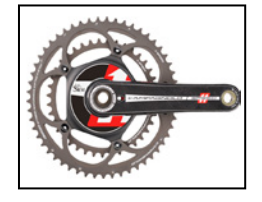
Höhenpunkteliste

Um Höhenänderungen aufgrund von Wetterveränderungen zu verhindern, speichert das Gerät „Höhenmessungspunkte“. Jedes Mal wenn der Benutzer die barometrische Höhe kalibriert, speichert der ROX 10.0 GPS den Ort. Jedes Mal, wenn der Nutzer wieder an diesen Ort kommt (innerhalb von 30 m Radius), wird die Höhe automatisch kalibriert.

Die Höhenmessungspunkte aus der IAC+ Höhenkalibrierung werden in der Höhenpunkteliste gespeichert (siehe „10.4 Höhe“). Dort haben Sie auch die Möglichkeit, einzelne Höhenmessungspunkte zu löschen.

ACHTUNG:

Der Luftdruck Ihrer Wetterstation ist der Luftdruck am Ort der Messung, nicht der Luftdruck reduziert auf Meereshöhe! Für die Luftdruckmessung ist eine Öffnung unterhalb der Funktionstaste +▼ am ROX 10.0 GPS vorgesehen. Diese Öffnung muss immer offen bleiben. Nicht mit einem spitzen Gegenstand in die Mess-Bohrung drücken!



5.3 Leistungsberechnung oder Leistungsmessung

Hinweis

Der ROX 10.0 GPS kann die Leistung anhand eigener Parameter berechnen (!) oder er nutzt die Leistungswerte, die über einen ANT+ kompatiblen Leistungsmesser gesendet werden. Bitte wählen Sie zwischen Leistungsmesser oder Formel unter Einstellungen/Gerät/Leistungsmesser oder Formel aus.

5.3.1 Leistungsberechnung

Anhand von Geschwindigkeit, Trittfrequenz, Steigung, Radgewicht, Radtyp, Position des Fahrers, Körpergewicht, Schulterbreite und Körpergröße wird die Leistung berechnet (!). Die Windgeschwindigkeit wird dabei nicht berücksichtigt.

Die Leistungsberechnung kann nur in Verbindung mit der Trifftfrequenz erfolgen.

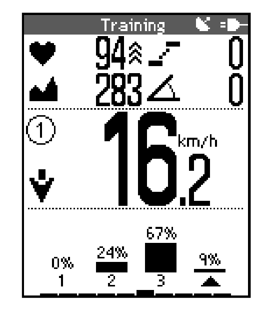
Die angezeigten Leistungswerte sind Annäherungswerte und werden unter Annahme einer durchschnittlichen Windgeschwindigkeit und mittleren Straßenbeschaffenheit errechnet.

5.3.2 Leistungsmessung

Darüber hinaus ist der ROX 10.0 GPS mit ANT+ fähigen Leistungsmessern kompatibel (z. B. SRM Powermeter – www.srm.de). Mit diesen Leistungsmessern

wird die Leistung über Kräfte z. B. an der Kurbel gemessen und ist dadurch unabhängig von äußeren Einflussfaktoren.

Eine vollständige Liste der kompatiblen Geräte finden Sie unter www.thisisant.com/directory



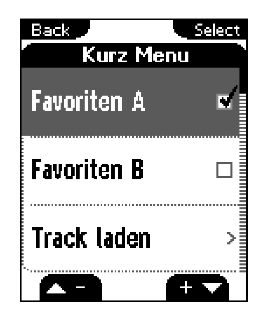
5.4 Intensitätszonen

Der Pfeil unter den Balken zeigt an, in welcher Intensitätszone gerade trainiert wird. Zusätzlich wird schon während des Trainings eine Intensitätverteilung in Balkenform berechnet und angezeigt.

Die Intensitätszonen können vom Sportler selbst eingestellt werden (siehe Kapitel „10.6 Herzfrequenz-Intensitätszonen"). In der Standardeinstellung sind die Intensitätszonen an gängige deutsche Definitionen der Trainingsbereiche angelehnt:

- Intensitätszone 1 = 60–70 % HFmax (z. B. GA1)
- Intensitätszone 2 = 70–80 % HFmax (z. B. GA1/2)
- Intensitätszone 3 = 80–90 % HFmax (z. B. GA2 oder EB)
- Intensitätszone 4 = 90–100 % HFmax (z. B. WSA oder SB)

5.5 Trainieren



5.5.1 Trainingseinstellungen auswählen über das Kurzmenü

Über das Kurzmenü können Sie folgende Grundeinstellungen für Ihr Training wählen:

- Höhe
- Favoriten A oder B
- Track laden
- Track Einstellungen (Track umkehren (Ein/Aus), Gleicher Track zurück (Ein/Aus) und Track Richtung (Fahrtrichtung/Nord))
- Zielzonenalarm
- Auto Pause (Ein/Aus)
- Höhe (Starthöhe1-3, Luftdruck NN, Manuelle Kalib.)

  Informationen zur Höheneinstellung finden Sie im Kapitel „5.2 Kalibrierung der Höhe IAC+".
- Radauswahl
- Kalibriere Kompass

Um in das Kurzmenü zu gelangen, drücken Sie im Trainingsmodus gleichzeitig die beiden Funktionstasten BACK und ENTER.

Wählen Sie mit den Funktionstasten ▲ - und + ▼ die gewünschten Funktionen aus und öffnen bzw. bestätigen Sie mit der Funktionstaste ENTER.

Funktionenbeschreibung zu Track Einstellungen:

1. Track umkehren (Ein/Aus)

   Sie haben hier die Möglichkeit, die Richtung einer gespeicherten Tour umzukehren. Falls Sie beispielsweise eine Tour aus dem Internet auf Ihren ROX 10.0 GPS übertragen haben und bei dieser Startort und Zielort vertauscht sind, können Sie direkt am ROX 10.0 GPS die Tour umdrehen. Ansonsten würde Ihnen das Gerät anzeigen, dass Sie in der falschen Richtung unterwegs sind.

Hinweis

„Track umkehren" muss vor dem Laden eines Tracks aktiviert sein, um den Track umzukehren!

2. Gleicher Track zurück (Ein/Aus)

   Mit dieser Funktion können Sie einen gefahrenen Track genauso zurückfahren, wie Sie gekommen sind.

3. Track Richtung (Fahrtrichtung/Nord)

   Hier können Sie die Art der Richtungsanzeige bestimmen. Fahrtrichtung bedeutet, die Strecke liegt immer vor einem. Nord bedeutet, dass der Track immer nach Norden ausgerichtet ist und der Pfeil sich Ihrer Fahrtrichtung entsprechend auf dem Display dreht. D. h. wenn man nach Süden fährt, zeigt der Pfeil im Display nach unten..

5.5.2 Aufzeichnungen starten

Um die Aufzeichnung Ihres Trainings zu starten, drücken Sie die Funktionstaste START. Eine kurze Bestätigung „Trainingszeit gestartet" wird angezeigt und das Symbol „Stoppuhr aktiv" erscheint im Ansichtsmodus „Radcomputer".

5.5.3 Aufzeichnungen stoppen/beenden

Um die Aufzeichnung Ihres Trainings zu beenden, drücken Sie die Funktionstaste STOP. Eine kurze Bestätigung „Trainingszeit gestoppt" wird angezeigt und das Symbol „Trainingszeit aktiv" erlischt im Ansichtsmodus „Radcomputer".

Sie können die Aufzeichnung jederzeit mit Drücken der Funktionstaste START fortsetzen.

5.5.4 Aufzeichnung speichern

Um alle Werte zu nullen und die Aufzeichnung zu speichern, drücken Sie die Funktionstaste STOP für 5 Sekunden.

Die Auswertungsdaten der Tour finden Sie im Menüpunkt „Speicher/gespeicherte Touren".



5.5.5 Auto Pause

Die Auto Pause-Funktion kann im Kurzmenü aktiviert und deaktiviert werden.

Auto Pause-Funktion aktiviert:

Sobald Sie Start gedrückt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Der ROX 10.0 GPS wartet, dass er eine Geschwindigkeit über 2,2 km/h erfassen kann um mit der Aufzeichnen des Trainings zu beginnen.Ab jetzt sorgt die aktivierte Auto-Pause-Funktion dafür, die Trainingszeit bei Geschwindigkeiten unter 2,2 km/h zu pausieren („Auto-Pause“ erscheint im Display) und bei Geschwindigkeiten über 2,2 km/h wieder zu starten (Auto-Start).

Hinweis:

Wenn Sie manuell gestoppt haben, startet das Gerät jedoch nicht mehr automatisch und Sie müssen auch hier manuell wieder starten..

Auto Pause-Funktion deaktiviert:

Die Trainingszeit startet, sobald Sie START gedrückt haben und stoppt, sobald Sie STOP gedrückt haben. So ist es Ihnen möglich, z. B. die Herzfrequenz auch in Ruhephase aufzuzeichnen.

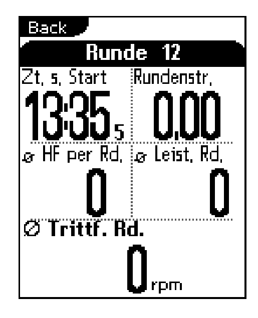
Hinweis:

Die Trainingszeit ist mit dem Logging gekoppelt. Ist die Trainingszeit gestoppt, werden keine Daten für die weitere Analyse aufgezeichnet. Die Trainingszeit ist bei eingeschalteter Auto Pause-Funktion identisch mit der Fahrzeit. Ist die Auto Pause-Funktion deaktiviert, sind Fahrzeit und Trainingszeit unterschiedlich.

5.5.6 Trainings-Parameter anzeigen

Während des Trainings können Ihre aktuellen Trainings-Parameter über die 3 verschiedenen Modi „Radcomputer", „Track", „Höhenprofil" und die voreingestellten bzw. durch die Favoriten festgelegten Werte angezeigt werden.

Alle Trainings-Parameter der aktuellen Tour werden im Menüpunkt „Speicher/ akt. Tourdaten" gespeichert und können nach der Tour zur Trainingsauswertung genutzt werden.



5.5.7 Anzeige Runden Info

Mithilfe der Runden-Funktion können Sie nach Zurücklegen einer bestimmten Strecke oder an einer bestimmten Position eine neue Runde (oder Zwischenzeit) beginnen. Das ermöglicht Ihnen den Vergleich Ihrer Leistung an bestimmten Abschnitten mit ähnlichen Strecken.

Für die Runden-Funktion muss eine Trainings-Aufzeichnung gestartet sein.

Durch Drücken der Funktionstaste LAP wird die aktuelle Runde beendet und automatisch eine neue Runde gestartet. Für 8 Sekunden erscheint die Anzeige „Runden Info". Hier werden relevante Werte zur letzten Runde angezeigt. Danach springt die Anzeige wieder in den vorherigen Ansichtsmodus.

Die vorbelegten Funktionen können verändert (siehe „10.10 Favoriten") werden.

Hinweis

Die Auswertungsdaten der einzelnen Runden finden Sie im Menü „Speicher/ aktuelle Tour bzw. gespeicherte Touren" (Kapitel „7.3.9 Tourdaten Runden").

5.6 Funktionen im Training

5.6.1 Zoom-Funktion bei Track und Höhenprofil

Mit den Funktionstasten ▲ – und + ▼ kann die optimale Zoomeinstellung gewählt werden.

5.6.2 Gleicher-Track-Zurück-Funktion

Mit der „Gleicher-Track-Zurück-Funktion“ bringt Sie der ROX 10.0 GPS sicher an den Ausgangsort zurück.

5.6.3 Track-gefunden-Nachricht

Die „Track-gefunden-Nachricht“ erscheint, wenn auf dem zuvor geladenen Track gefahren wird.

5.6.4 Off-Track-Alarm

Der „Off-Track-Alarm“ hilft auf dem richtigen Weg zu bleiben und schlägt an, sobald dieser verlassen wird.

5.6.5 Falsche-Richtung-Nachricht

Falls in die falsche Richtung gefahren wird, erkennt der ROX 10.0 GPS das und weist entsprechend darauf hin.

Wenn eine Tour falsch gespeichert wurde (Start- und Zielpunkt vertauscht), können Sie mit der Funktion „Track umkehren“ (siehe Kapitel „5.5.1 Trainingseinstellungen auswählen über das Kurzmenü“) direkt am ROX 10.0 GPS die Tour umdrehen.

Hinweis

„Track umkehren“ muss vor dem Laden eines Tracks aktiviert sein, um den Track umzukehren!

5.6.6 Wegpunkt-Alarm

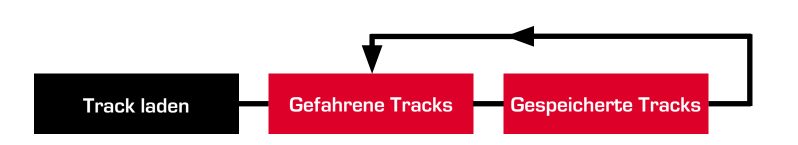
Der Wegpunkt-Alarm erinnert daran, dass gleich auf einen interessanten Wegpunkt gestoßen wird, welcher vorher markiert wurde.

5.7 Auswerten

Die Auswertungen zur aktuellen Tour, den gespeicherten Touren sowie den Gesamtwerten finden Sie im Menüpunkt „Speicher“.



6 Track laden



Hier können Sie gefahrene oder gespeicherte Tracks auswählen, starten, anzeigen oder löschen.

Hinweis

Informationen zur Speicherkapazität der Tracks und Punkte finden Sie im Kapitel „6.1.1 Speicher Trackdaten".

6.1 Speicherkapazität Trackdaten

Der Speicher für das Training bietet Platz für bis zu 100 Trainingsdateien. Außerdem ist die maximale Aufzeichnungsdauer abhängig vom ausgewählten Log Intervall.

Aus der Tabelle sind die Aufzeichnungszeiten in Stunden je Log Intervall ersichtlich:

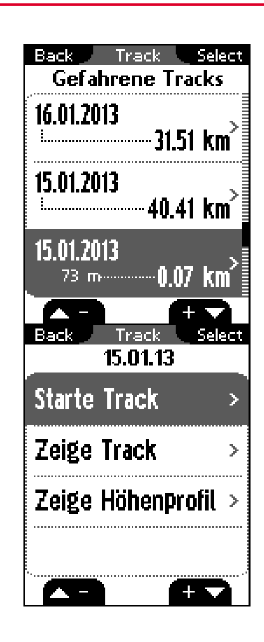
Log Intervall	Aufzeichnungszeit in Stunden
1 sec	8:12:00
2 sec	16:25:00
5 sec	41:04:00
10 sec	82:08:00
20 sec	164:16:00
30 sec	246:24:00

Das Log Intervall stellen Sie im Menü „Einstellungen/Gerät" (siehe Kapitel „10.2 Gerät") ein.

6.1.1 Speicher Trackdaten

Der Track Speicher bietet Platz für 50 Tracks, wobei insgesamt ca. 42.000 Trackpunkte abgespeichert werden können.

Es können maximal 384 Wegpunkte gespeichert werden. Als Wegpunkt können Sie auch spezielle Ziele (POI) markieren, die nahe der Strecke liegen.



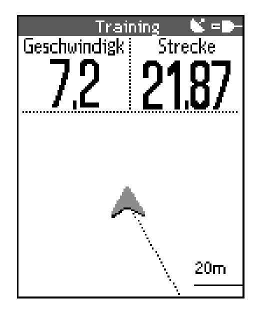
6.2 Gefahrene Tracks

Hier finden Sie alle Ihre gefahrenen Tracks.

Wie Sie gefahrene Tracks löschen, steht in Kapitel „7.2 Gespeicherte Touren“.

Nach Auswahl eines Tracks durch Drücken der Funktionstaste ENTER haben Sie 3 Auswahlmöglichkeiten:

- Starte Track
- Zeige Track
- Zeige Höhenprofil

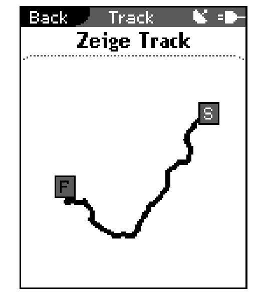


6.2.1 Starte Track

Mit „Starte Track“ können Sie den ausgewählten Track nachfahren.

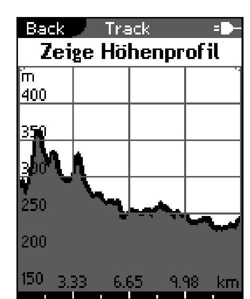
Nach Auswahl des Punktes „Starte Track“ durch die Funktionstasten ▲ - und + ▼ und Bestätigung der Auswahl durch Drücken der Funktionstaste ENTER startet der Track. Die Anzeige wechselt automatisch ins Trainingsmenü in den Ansichtsmodus „Track“. Folgen Sie der im Display angezeigten Strecke.

Mit den Funktionstasten ▲ - und + ▼ können Sie hinein- und herauszoomen.



6.2.2 Zeige Track

Mit „Zeige Track“ können Sie sich die Strecke der ausgewählten Tour anzeigen lassen. Mit den Funktionstasten ▲ - und + ▼ können Sie hinein- und herauszoomen.



6.2.3 Zeige Höhenprofil

Mit „Zeige Höhenprofil“ können Sie sich eine grafische Darstellung des Höhenprofils der Strecke anzeigen lassen.



6.3 Gespeicherte Tracks

Hinweis

Informationen zur Speicherkapazität der Tracks und Wegpunkte finden Sie im Kapitel „6.1.1 Speicher Trackdaten".

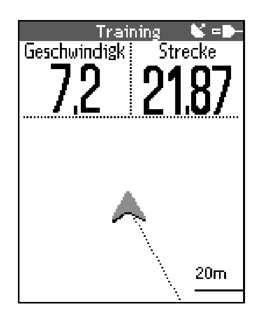
Hier finden Sie Ihre Tracks, die Sie mithilfe des SIGMA Data Center auf den ROX 10.0 GPS übertragen haben.

Das Data Center bietet Ihnen die Möglichkeit, Tracks von anderen Nutzern herunterzuladen, zu modifizieren und zu speichern oder selbst Tracks auf einer interaktiven Karte zu planen. Diese Tracks können dann auf den ROX 10.0 GPS geladen werden. Nähere Infos zum Data Center finden Sie in der Anleitung zum Data Center.



Nach Auswahl eines Tracks durch Drücken der Funktionstaste ENTER haben Sie 4 Auswahlmöglichkeiten:

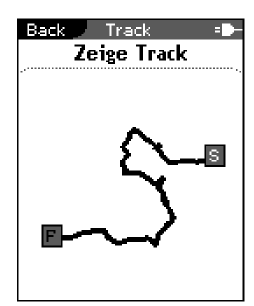
- Starte Track
- Zeige Track
- Zeige Höhenprofil
- Zeige Details



6.3.1 Starte Track

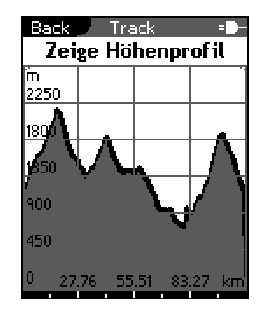
Mit „Starte Track" können Sie den ausgewählten Track fahren.

Nach Auswahl des Punktes „Starte Track" durch die Funktionstasten ▲ – und + ▼ und Bestätigung der Auswahl durch Drücken der Funktionstaste ENTER startet der Track. Die Anzeige wechselt automatisch ins Trainingsmenü in den Ansichtsmodus „Track". Folgen Sie der im Display angezeigten Strecke.



6.3.2 Zeige Track

Mit „Zeige Track" können Sie sich die Strecke der ausgewählten Tour anzeigen lassen.



6.3.3 Zeige Höhenprofil

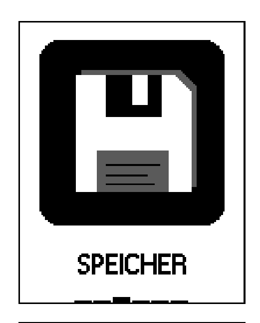
Mit „Zeige Höhenprofil“ können Sie sich eine grafische Darstellung des Höhenprofils der Tour anzeigen lassen.



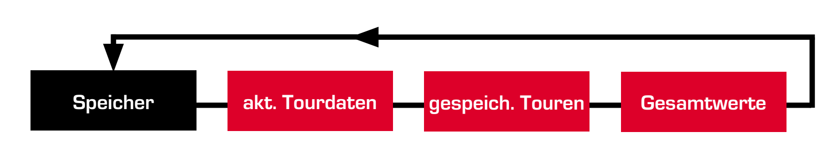
6.3.4 Zeige Details

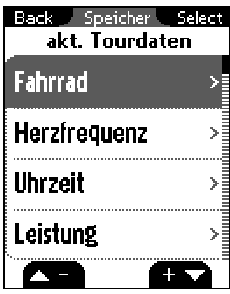
Hier finden Sie zur ausgewählten Tour folgende Detaildaten:

- Strecke
- Höhenmeter ↑



7 Speicher





7.1 Aktuelle Tourdaten

Sie finden hier alle Werte Ihrer aktuellen Tour. Diese sind in 11 Unterpunkte gegliedert (siehe Kapitel „7.3 Gespeicherte Daten“).



7.2 Gespeicherte Touren

Sie finden hier eine Übersicht Ihrer gespeicherten Touren.

Wählen Sie mit den Funktionstasten ▲ – und + ▼ die Tour, deren Daten Sie sich anschauen möchten und drücken Sie dann die Funktionstaste ENTER.

Sie sehen hier alle Werte der ausgewählten Tour. Diese sind in 11 Unterpunkte gegliedert (siehe „7.3 Gespeicherte Daten“). Zusätzlich finden Sie noch den Menüpunkt „Lösche Tour!“.



Sie haben auch die Möglichkeit, die einzelnen Touren zu löschen. Wählen Sie mit den Funktionstasten ▲ – und + ▼ den Auswahlpunkt „Lösche Tour!“ und drücken Sie die Funktionstaste ENTER.



Es erscheint die Frage: „Sind Sie sicher?“. Drücken Sie nochmals die Funktionstaste ENTER und die Tour wird gelöscht.



7.3 Gespeicherte Daten

Alle Tourdaten werden einzeln pro Tour gespeichert.

Die Daten sind in folgende 11 Unterbereiche gegliedert:

1. Fahrrad
2. Herzfrequenz
3. Uhrzeit
4. Leistung
5. Temperatur
6. Höhenfunktion
7. Bergauf
8. Bergab
9. Runden
10. Zeige Track
11. Graph. Analyse

Hinweis:

Ermittlung der Werte (Herzfrequenz, Leistung, Arbeit, Trittfrequenz) nur möglich bei Nutzung des ANT+ Herzfrequenzsenders bzw. ANT+ Trittfrequenzsenders.

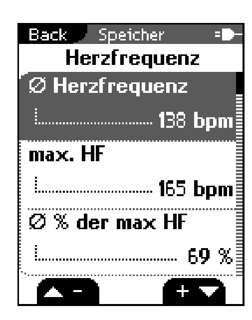
Eine vollständige Liste der kompatiblen Geräte finden Sie unter www.thisisant.com/directory



7.3.1 Tourdaten Fahrrad

In diesem Bereich können Sie folgende Fahrrad-Werte ablesen:

- Durchschnittsgeschwindigkeit
- max. Geschwindigkeit
- Strecke
- Durchschnittliche Entfaltung
- Durchschnittliche Trittfrequenz
- max. Trittfrequenz



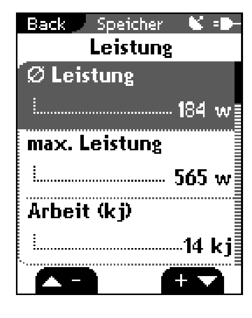
7.3.2 Tourdaten Herzfrequenz

- Durchschnittliche Herzfrequenz
- max. Herzfrequenz
- Durchschnitt % der max. Herzfrequenz
- Kalorien
- Zeit in Zielzone
- Zeit Intensität 1
- Zeit Intensität 2
- Zeit Intensität 3
- Zeit Intensität 4



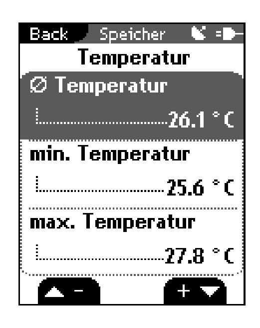
7.3.3 Tourdaten Uhrzeit

- Start Datum
- Start Zeit
- Trainingszeit
- Fahrzeit



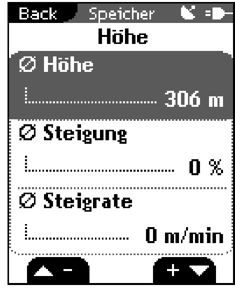
7.3.4 Tourdaten Leistung

- Durchschnittliche Leistung
- max. Leistung
- Arbeit (kj)
- Durchschnittliche Leistung in W/kg
- Zeit Leistungszielzone



7.3.5 Tourdaten Temperatur

- Durchschnittliche Temperatur
- min. Temperatur
- max. Temperatur



7.3.6 Tourdaten Höhenfunktionen

- Durchschnittliche Höhe
- Durchschnittliche Steigung
- Durchschnittliche Steigrate



7.3.7 Tourdaten Bergauf

- Höhenmeter ↑
- max. Höhe
- Strecke ↑
- Fahrzeit ↑
- Durchschnittliche Geschwindigkeit ↑
- Durchschnittliche Steigrate ↑
- max. Steigrate ↑
- Durchschnittliche Steigung ↑
- max. Steigung ↑
- Durchschnittliche Entfaltung ↑



7.3.8 Tourdaten Bergab

- Höhenmeter ↓
- Strecke ↓
- Fahrzeit ↓
- Durchschnittliche Geschwindigkeit ↓
- Durchschnittliche Steigrate ↓
- max. Steigrate ↓
- Durchschnittliche Steigung ↓
- max. Steigung ↓
- Durchschnittliche Entfaltung ↓



7.3.9 Tourdaten Runden

- Durchschnittliche Rundenzeit
- Durchschnittliche Rundendistanz
- Runde
- Runde 01, 02 ...... (Durchschnittsgeschwindigkeit, Distanz)
  Im jeweiligen Untermenü finden Sie alle Einzelwerte für jede einzelne Runde:

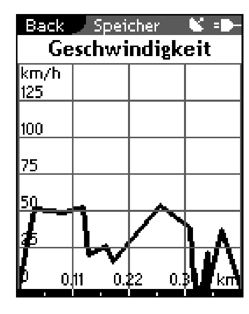


1. Rundenzeit
2. Zeit seit Start
3. Rundenstrecke
4. Strecke seit Start
5. ⌀ Geschwindigkeit Runde
6. max. Geschwindigkeit Runde
7. ⌀ Herzfrequenz pro Runde
8. max. Herzfrequenz pro Runde
9. Kalorien Runde
10. ⌀ Trittfrequenz Runde
11. max. Trittfrequenz Runde
12. ⌀ Leistung Runde
13. max. Leistung Runde
14. ⌀ Höhe Runde
15. max. Höhe Runde
16. Höhenmeter Runde ↑
17. Höhenmeter Runde ↓
18. ⌀ Steigung ↑
19. ⌀ Steigung ↓



7.3.10 Tourdaten Zeige Track

Hier wird die Strecke Ihrer Tour grafisch dargestellt.



7.3.11 Tourdaten Graf. Analyse

Hier werden grafische Analysen der folgenden Werte dargestellt:

- Geschwindigkeit
- Herzfrequenz
- Trittfrequenz
- Leistung
- Höhe



7.4 Gesamtwerte

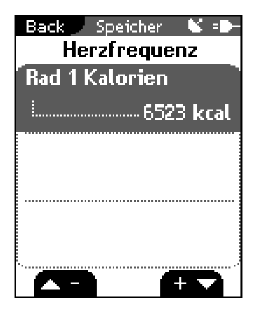
Sie finden alle Gesamtwerte für die 3 Fahrräder untergliedert für folgende Unterbereiche:

1. Fahrrad
2. Herzfrequenz
3. Bergauf
4. Bergab



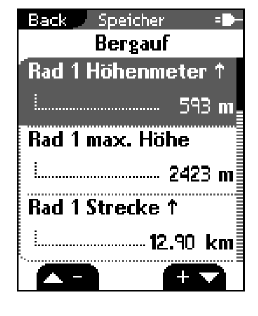
7.4.1 Gesamtwerte Fahrrad

Hier finden Sie je Fahrrad die Gesamtangabe der Strecke und Fahrzeit.



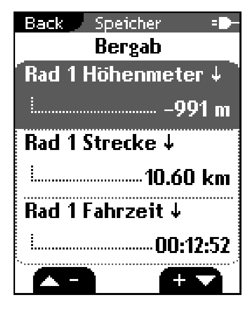
7.4.2 Gesamtwerte Herzfrequenz

Hier finden Sie je Fahrrad die Gesamtangabe der Kalorien.



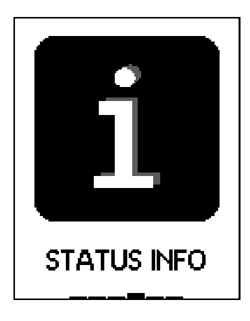
7.4.3 Gesamtwerte Bergauf

Hier finden Sie je Fahrrad die Gesamtangabe der Höhenmeter ↑, max. Höhe, Strecke ↑ und Fahrzeit ↑.

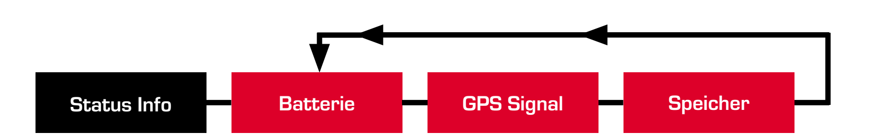


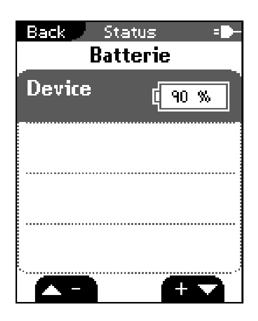
7.4.4 Gesamtwerte Bergab

Hier finden Sie je Fahrrad die Gesamtangabe der Höhenmeter ↓, Strecke ↓ und Fahrzeit ↓.



8 Status Info



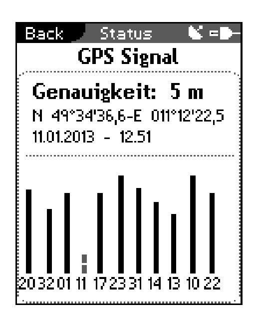


8.1 Batterie/Akku

– ROX 10.0 GPS Empfänger

Der ROX 10.0 GPS ist mit einem Akku ausgestattet. Die Aufladung erfolgt mittels Micro USB Kabel über den USB-Anschluss am PC oder mit dem mitgelieferten USB Ladegerät.

Der Ladezustand wird immer im Display oben rechts angezeigt. Wenn das Gerät ausgeschaltet ist, sehen Sie den Ladezustand während der Ladung in der Mitte des Displays.



8.2 GPS Signal

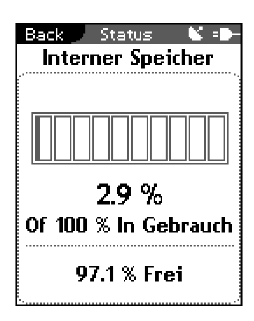
Hier finden Sie alle Informationen zum GPS Signal:

– Genauigkeit in Meter

– Position

– Datum und Uhrzeit

– Satelliten und Signalstärke

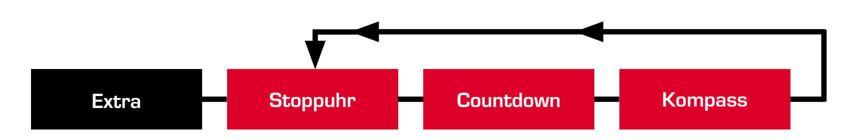


8.3 Speicher

In dieser Ansicht ist erkennbar, wie viel interner Speicher belegt bzw. frei ist.

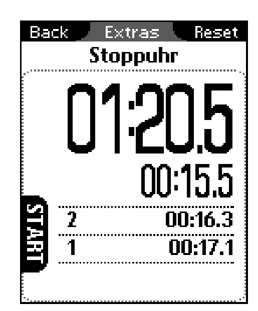


9 Extras



Hinweis

Über die normale Trainingsfunktion hinaus verfügt Ihr ROX 10.0 GPS über weitere Funktionen, die Sie außerhalb Ihres Trainings nutzen können.



9.1 Stoppuhr

Mit der Stoppuhr lassen sich Zeiten während Sportveranstaltungen nehmen.

Die Stoppuhr wird mit der Funktionstaste START gestartet. Diese Stoppuhr läuft unabhängig von jeglichen Funktionen im Trainingsmenü.

Durch nochmaliges Drücken der Funktionstaste START (nach dem Start der Stoppuhr) können auch Runden gezeitet werden. Mit der Taste STOP kann diese gestoppt und mit ENTER auf 0 zurückgesetzt werden.

Mit den Funktionstasten ▲ - und + ▼ kann durch die Rundenliste gescrollt werden.



9.2 Countdown

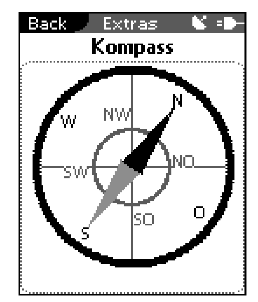
Nutzen Sie die Countdownfunktion, damit Sie wichtige Ereignisse nicht verpassen.

Um den Countdown vorzuprogrammieren, drücken Sie auf die Taste ENTER. Mit den Funktionstasten ▲ - und + ▼ und der Funktionstaste ENTER können Sie die Zeit einstellen.

Nach dem Einstellen der Zeit starten Sie den Countdown, indem Sie die Taste START drücken. Zum Pausieren des Countdowns drücken Sie die Taste ENTER und zum Beenden des Countdowns drücken Sie die Taste STOP.

Hinweis

Bitte beachten Sie, dass dieser Countdown im Menü „Extras“ unabhänging vom Countdown im Menü „Training“ ist.

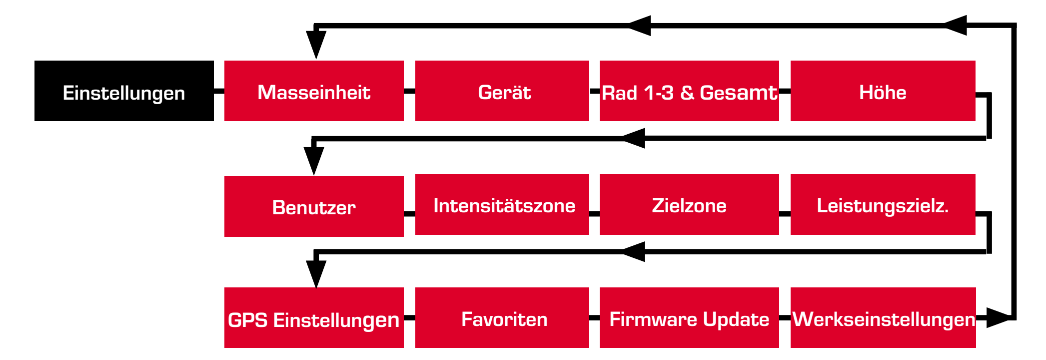


9.3 Kompass

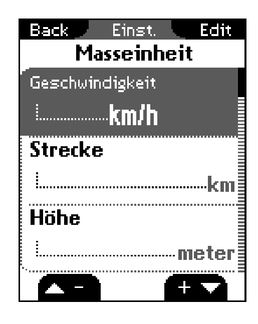
Der Kompass dient der Richtungsanzeige, damit Sie im freien Gelände navigieren können.



10 Einstellungen



Alle Funktionen können entweder direkt im ROX 10.0 GPS eingestellt werden oder auf dem PC eingestellt und danach auf den ROX 10.0 GPS übertragen werden.



10.1 Masseinheit

Sie können für den ROX 10.0 GPS folgende Masseinheiten festlegen:

– Geschwindigkeit (km/h, mph)

– Strecke (km, miles)

– Höhe (meter, feet)

– Temperatur (°C, °F)

– Gewicht (kg, lb)

– Datum (DD.MM.YYYY, MM/DD/YYYY)

– Uhrzeit (24h, 12h)



10.2 Gerät

– Sprache
Sie können mit den Funktionstasten ▲ – und + ▼ und anschließendem Drücken der Funktionstaste ENTER die Sprache des ROX 10.0 GPS wählen.

– Log Intervall

Sie können mit den Funktionstasten ▲ – und + ▼ und anschließendem Drücken der Funktionstaste ENTER das Log Intervall (1 sec, 2 sec, 5 sec, 10 sec, 20 sec, 30 sec) des ROX 10.0 GPS wählen.

Wie sich das Log Intervall auf die Speicherkapazität auswirkt, finden Sie im Kapitel „6.1.1 Speicher Trackdaten".

– Zeitzone

Sie können mit den Funktionstasten ▲ – und + ▼ und anschließendem Drücken der Funktionstaste ENTER die Zeitzone

(Berlin + 01:00, London + 00:00 usw.) wählen.

– Sommerzeit (Ein/Aus)
– Countdown (Ein/Aus)

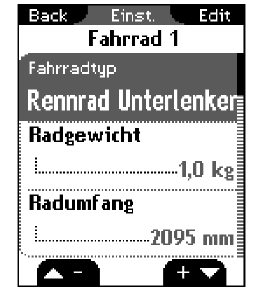
  Sie können mit den Funktionstasten ▲ - und + ▼ und anschließendem Drücken der Funktionstaste ENTER die Zeit für einen Countdown festlegen, welcher Sie bei der Absolvierung Ihres Trainings unterstützt. Der Countdown beginnt zu laufen, sobald das Training gestartet ist.

– Mein Name
– Auto Pause (Ein/Aus)
– Zielzonenalarm (Ein/Aus)
– Tastentöne (Ein/Aus)
– Systemtöne (Ein/Aus)
– Kontrast

  Sie können mit den Funktionstasten ▲ - und + ▼ und anschließendem Drücken der Funktionstaste ENTER den Kontrast (1–4) des ROX 10.0 GPS einstellen.

– Beleuchtungszeit

  Sie können mit den Funktionstasten ▲ - und + ▼ und anschließendem Drücken der Funktionstaste ENTER die Beleuchtungszeit (andauernd, 5 min an, 2 min an, 30 sec an) des ROX 10.0 GPS einstellen.



10.3 Rad 1–3 & Gesamt

Hier können Sie für bis zu 3 Fahrräder folgende Daten einstellen:

– Fahrradtyp (Rennrad Unterlenker, Rennrad Oberlenker, Mountainbike)
– Radgewicht (1,0–50,0 kg)
– Radumfang (500–3999 mm)

10.3.1 Pairing mit dem ROX 10.0 GPS



ANT+ Pairing (Geschwindigkeit, Trittfrequenz, Herzfrequenz, Leistung)

Der zu pairende Sender muss aktiviert werden (durch den Magnet bei ANT+ Geschwindigkeits- und ANT+ Trittfrequenzsendern, oder Anlegen des Brustgurtes bei Herzfrequenzsender).

Wählen Sie mit den Funktionstasten ▲ - und + ▼ den entsprechenden Sensor für das Pairing aus und starten Sie den Pairingvorgang mit der Taste ENTER.



Es erscheint kurze Zeit „Suche“, danach wird die ID des Senders angezeigt. Der Pairing-Vorgang ist damit beendet und der Sensor kann im Training verwendet werden.

Hinweis

Halten Sie den Abstand zwischen Sensor und ROX 10.0 GPS auf 1 bis 2 Meter. Stellen Sie ebenfalls sicher, dass sich keine anderen ANT+ Sensoren im Umkreis von 20 Metern befinden.
Mit dieser Einstellung weisen Sie die Sensoren einem bestimmten Fahrrad (Rad 1, 2 oder 3) zu. Mit welchem Fahrrad Sie fahren, muss beim Trainieren im Trainingsmodus manuell ausgewählt werden. Siehe hierzu Kapitel „2.5 Synchronisierung der Sensoren“ (Voreinstellung: Rad 1).



– Gesamtwerte (Gesamte Strecke, Gesamte Fahrzeit, Gesamte Kalorien, Gesamte Höhenmeter bergauf, Gesamte maximale Höhe, Gesamte Strecke bergauf, Gesamte Zeit bergauf, Gesamte Höhenmeter bergab, Gesamte Strecke bergab, Gesamte Zeit bergab)

Hier können Sie bereits vorhandene Werte eintragen (z. B. Übernahme der Werte aus Ihrem alten Gerät). Neu hinzukommende Werte werden entsprechend hochgerechnet.

10.3.2 Pairen von Leistungsmessern

Wählen Sie mit den Funktionstasten ▲ - und + ▼ „Leistungsm. Einst.“ aus und drücken Sie ENTER.

Drücken Sie wieder ENTER, um das Pairing mit dem Leistungsmesser anzustoßen.

Aktivieren Sie Ihren Leistungsmesser wie vom Hersteller vorgeschrieben (meist drehen der Kurbel oder des Rades).

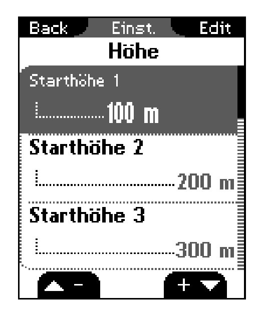
Wenn das Pairing erfolgreich abgeschlossen ist, haben Sie die Möglichkeit das automatische Verfahren zur Bestimmung der Nullstelle ein- und auszuschalten und/ oder die Nullstelle manuell zu kalibrieren. Bitte beachten Sie, dass dies nicht bei jedem Leistungsmesser notwendig ist. Lesen Sie hierzu die Bedienungsanleitung Ihres Leistungsmessers.

Hinweis

Die Nullstelle ist ein Wert den der Leistungsmesser an den ROX 10.0 GPS sendet, wenn keine Kraft auf den Leistungsmesser einwirkt. Es ist wichtig, dass die Nullstelle vor dem Fahren eingestellt wird oder die Auto-Nullstelle aktiviert wird. Auf Basis dieses Wertes werden alle Leistungsdaten errechnet.

ACHTUNG:

Um die Werte des Powermeters zu verwenden, schalten Sie unter „Einstellungen –> Gerät –> Leistungsm./Formel" auf Leistungsmesser um!



10.4 Höhe

Die Starthöhe ist die Höhe Ihres gewöhnlichen Startorts (in der Regel der Wohnort). Diesen Wert können Sie Straßen- bzw. Landkarten entnehmen. Er wird einmalig im ROX 10.0 GPS eingestellt. Im ROX 10.0 GPS haben Sie die Möglichkeit, 3 unterschiedliche Starthöhen einzustellen.

- Starthöhe 1
- Starthöhe 2
- Starthöhe 3
- Höhenpunkteliste

  Hier werden die Höhenmessungspunkte aus der IAC+ Höhenkalibrierung (siehe Kapitel „5.2 Kalibrierung der Höhe IAC+") gespeichert.

  Sie haben hier die Möglichkeit, einzelne Höhenmessungspunkte zu löschen.

Hinweis

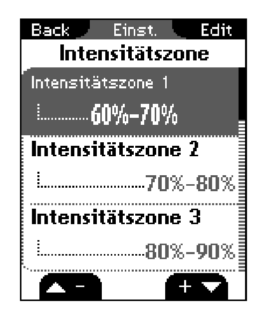
Es werden maximal 20 Höhenmessungspunkte gespeichert.



10.5 Benutzer

Hier können Sie folgende Benutzerdaten einstellen:

- Geschlecht (männlich, weiblich)
- Geburtsdatum (DD,MM,YYYY)
- Körpergewicht (20–200 kg)
- Körpergröße (100–250 cm)
- Schulterbreite (40–80 cm)
- max. HF (100–240 bpm)



10.6 Herzfrequenz-Intensitätszonen

Der ROX 10.0 GPS verfügt über 4 Intensitätszonen, diese erleichtern Ihnen die Kontrolle Ihres Trainings. Die Werte werden automatisch anhand Ihrer max. Herzfrequenz errechnet. Die %-Werte der einzelnen Intensitätszonen können manuell von Ihnen verändert werden.

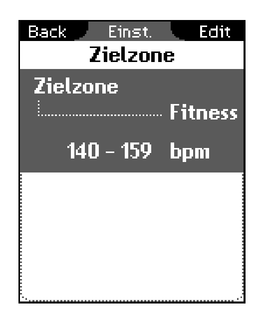
Die 4 vorkalkulierten Zonen sind:

- Intensitätszone 1 (60–70 %)

- Intensitätszone 2 (70–80 %)
- Intensitätszone 3 (80–90 %)
- Intensitätszone 4 (90–100 %)

Hinweis

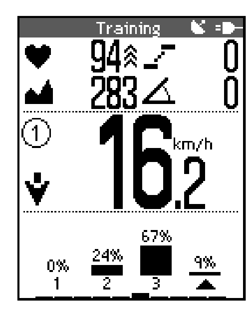
Im Trainingsmodus können Sie sich die Intensitätszonen-Funktion mit Häufigkeitsverteilung für Ihr aktuelles Training ansehen.



10.7 Herzfrequenz-Zielzone

Der ROX 10.0 GPS verfügt über 3 Zielzonen. Die Zielzonen „Fitness“ und „Fettverbrennung“ werden automatisch anhand Ihrer max. Herzfrequenz errechnet, bei der Zielzone „Individuelle“ können Sie die Herzfrequenzwerte selbst bestimmen. Die Zielzonenfunktion kann auch deaktiviert werden.

- Fitness
- Fettverbrennung
- Individuelle
- Aus



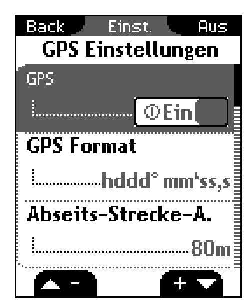
Wenn die Zielzone eingeschaltet ist, werden Sie im Trainingsmodus bei Unter- oder Überschreiten der Zielzone mit einem Zonenindikatorpfeil neben der Herzfrequenz und einem Piepton darauf hingewiesen.



10.8 Leistungs-Zielzone

Hier können Sie die Werte der Leistungszielzonenfunktion einstellen oder die Funktion deaktivieren. Folgende Werte können eingestellt werden:

- Ein oder Aus
- Untergrenze und Obergrenze



10.9 GPS Einstellungen

- GPS (Ein/Aus)
- GPS Koordinaten Format (hddd°mm‘ss,s oder hddd°mm,mmm)
- Abseits-Strecke-Alarm (40 m, 80 m, 150 m, Aus)

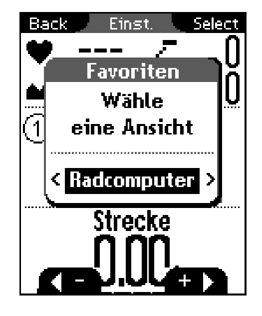
  Dieser Alarm signalisiert Ihnen, dass Sie sich abseits der Stecke befinden. Sie können einstellen, ab welcher Entfernung (40 m, 80 m, 150 m, Aus) der

Alarm einsetzen soll bzw. diesen deaktivieren.

– Wegpunkt-Alarm (Wegpunkte sind von Ihnen speziell markierte Ziele (POI) nahe der Stecke).

  Dieser Alarm signalisiert Ihnen die Entfernung eines Wegpunktes. Sie können einstellen, ab welcher Entfernung (40 m, 80 m, 150 m, Aus) der Alarm einsetzen soll bzw. diesen deaktivieren.

– Auto-Zoom Strecke (Ein/Aus)



10.10 Favoriten

Die Favoriten A und B können mit Funktionen für die Ansichtsmodi (Radcomputer, Track, Höhenprofil, Runden Info) belegt werden. Diese können Sie selbst wählen.

So können Sie Ihre Favoriten festlegen:

1. Wählen Sie zunächst mit Funktionstasten ▲ – und + ▼ aus, für welchen Favoriten A oder B die Funktionen festlegt werden sollen und drücken Sie ENTER.

2. Wählen Sie mit Funktionstasten ▲ – und + ▼ den Ansichtsmodus (Radcomputer, Track, Höhenprofil oder Runden Info) aus und drücken Sie ENTER.

3. Bei Ansichtsmodus „Radcomputer“ können Sie bis zu 10 Werte und deren Anzeigepositionen bestimmen. Mit den Funktionstasten ▲ – und + ▼ wählen Sie aus, an welcher Position (1 – 10) der Wert angezeigt werden soll, danach bestätigen Sie mit ENTER.

Hinweis

Bei den Ansichtsmodi „Track“, „Höhenprofil“und „Runden Info“ können jeweils 6 Funktionen (1A – 3B) gewählt werden.

4. Wählen Sie mit ▲ – und + ▼ in der Übersicht das Funktionsgebiet aus und drücken Sie ENTER.

5. Nun werden Ihnen die dazugehörigen Funktionen angezeigt, wählen Sie die gewünschte mit den Funktionstasten ▲ – und + ▼ aus und drücken Sie ENTER.

6. Die Auswahl wird bestätigt und es wird ein Haken gesetzt.

7. Danach gelangen Sie automatisch wieder zu Schritt 3. Wählen Sie die nächste Position und wiederholen Sie die Schritte 4 bis 6.

8. Mit der Funktionstaste BACK können Sie wieder den Ansichtsmodus auswählen (siehe Schritt 2) und die Positionen sowie Funktionen dafür festlegen.

Nachfolgend finden Sie alle wählbaren Funktionen, die für Ihre Favoriten zur Verfügung stehen:

Radcomputer	
Fahrrad	
Aktuelle Geschwindigkeit	∅ Geschwindigkeit
max. Geschwindigkeit	Gefahrene Strecke
Entfaltung	∅ Entfaltung
Aktuelle Trittfrequenz	∅ Trittfrequenz
max. Trittfrequenz	
Herzfrequenz	
Aktuelle Herzfrequenz	∅ Herzfrequenz
max. Herzfrequenz	% von der max. Herzfrequenz
Durchschn. % von der HFmax	Kalorien
Zielzone	Intensitätszone
Herzfrequenz Profil	
Uhrzeit	
Trainingszeit	Fahrzeit
Uhrzeit	Datum
Countdown	
Leistung	
Aktuelle Leistung	3s ∅ Leistung
30s ∅ Leistung	∅ Leistung
max. Leistung	Arbeit in kj
Aktuelle Leistung Watt/kg	Leistung Zielzone
Temperatur	
Aktuelle Temperatur	Minimum Temperatur
Maximum Temperatur	
Höhe	
Aktuelle Höhe	Steigung in %
Steigrate	Höhenprofil
Bergauf	
Höhenmeter ↑	max. Höhe
Strecke ↑	Fahrzeit ↑
∅ Geschwindigkeit ↑	max. Steigrate ↑
∅ Steigung	max. Steigung
∅ Entfaltung	
Bergab	
Höhenmeter ↓	Strecke ↓
Fahrzeit ↓	∅ Geschwindigkeit ↓
max. Steigrate ↓	∅ Entfaltung
Status	
Batterie Status	GPS Genauigkeit
GPS Signal	

Navigation	
Zeit zum Ziel	Ankunftszeit
Entfernung zum Ziel	Richtung
Mini Track	
Runde	
Rundenanzahl	Rundenzeit
Rundenstrecke	ø Geschwindigkeit pro Runde
max. Geschwindigkeit pro Runde	ø Herzfrequenz pro Runde
max. Herzfrequenz pro Runde	Kalorien pro Runde
ø Trittfrequenz pro Runde	max. Trittfrequenz pro Runde
ø Leistung pro Runde	max. Leistung pro Runde
Höhenmeter pro Runde ↑	Höhenmeter pro Runde ↓
ø Steigung pro Runde ↑	ø Steigung pro Runde ↓

Track, Höhenprofil	
Fahrrad	
Aktuelle Geschwindigkeit	ø Geschwindigkeit
max. Geschwindigkeit	Gefahrene Strecke
Entfaltung	ø Entfaltung
Aktuelle Trittfrequenz	ø Trittfrequenz
max. Trittfrequenz	
Herzfrequenz	
Aktuelle Herzfrequenz	ø Herzfrequenz
max. Herzfrequenz	% von der max. Herzfrequenz
Durchschn. % von der max. Herzfrequenz	Kalorien
Uhrzeit	
Trainingszeit	Fahrzeit
Uhrzeit	Datum
Countdown	
Leistung	
Aktuelle Leistung	3s ø Leistung
30s ø Leistung	ø Leistung
max. Leistung	Arbeit in kj
Aktuelle Leistung Watt/kg	
Temperatur	
Aktuelle Temperatur	Minimum Temperatur
Maximum Temperatur	
Höhe	
Aktuelle Höhe	Steigung in %
Steigrate	

Bergauf	
Höhenmeter ↑	max. Höhe
Strecke ↑	Fahrzeit ↑
∅ Geschwindigkeit ↑	max. Steigrate ↑
∅ Steigung ↑	max. Steigung ↑
∅ Entfaltung ↑	
Bergab	
Höhenmeter ↓	Strecke ↓
Fahrzeit ↓	∅ Geschwindigkeit ↓
max. Steigrate ↓	∅ Steigung ↓
max. Steigung ↓	∅ Entfaltung ↓
Status	
Batterie Status	GPS Genauigkeit
Navigation	
Zeit zum Ziel	Ankunftszeit
Entfernung zum Ziel	Richtung
Runde	
Rundenanzahl	Rundenzeit
Rundenstrecke	∅ Geschwindigkeit pro Runde
max. Geschwindigkeit pro Runde	∅ Herzfrequenz pro Runde
max. Herzfrequenz pro Runde	Kalorien pro Runde
∅ Trittfrequenz pro Runde	max. Trittfrequenz pro Runde
∅ Leistung pro Runde	max. Leistung pro Runde
∅ Höhe pro Runde	max. Höhe
Höhenmeter pro Runde ↑	Höhenmeter pro Runde ↓
∅ Steigung pro Runde ↑	∅ Steigung pro Runde ↓

Runden Info	
Runde	
Rundenanzahl	Rundenzeit
Zeit seit Start	Rundenstrecke
Strecke seit Start	∅ Geschwindigkeit pro Runde
max. Geschwindigkeit pro Runde	∅ Herzfrequenz pro Runde
max. Herzfrequenz pro Runde	Kalorien pro Runde
∅ Trittfrequenz pro Runde	max. Trittfrequenz pro Runde
∅ Leistung pro Runde	max. Leistung pro Runde
∅ Höhe pro Runde	max. Höhe
Höhenmeter pro Runde ↑	Höhenmeter pro Runde ↓
∅ Steigung pro Runde ↑	∅ Steigung pro Runde ↓



10.11 Firmware Update

Achtung

Beim Firmware Update werden alle Werte auf Null gesetzt und alle Einstellungen in den Auslieferungszustand zurückgesetzt. Sichern Sie Ihre Touren und relevanten Daten auf Ihrem PC, bevor Sie das Firmware Update starten.

Um ein Firmware Update vorzunehmen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Verbinden Sie den ROX 10.0 GPS und Ihren PC mit dem Micro USB Kabel und drücken Sie anschließend ENTER am ROX 10.0 GPS.
2. Starten Sie nun auf Ihrem PC das Programm „Data Center".
3. Wählen Sie im Data Center die Option für das Firmware Update und folgen Sie dort den Anweisungen. Nähere Infos finden Sie in der Anleitung zum Data Center.

Nach dem Update schaltet sich der ROX 10.0 GPS ab.



10.12 Werkseinstellungen

Achtung

Beim Zurücksetzen des ROX 10.0 GPS auf die Werkseinstellung werden alle Werte auf Null gesetzt und alle Einstellungen in den Auslieferungszustand zurückgesetzt. Sichern Sie Ihre Touren und relevanten Daten auf Ihrem PC, bevor Sie die Werkseinstellungen zurücksetzen.

Um auf Werkseinstellungen zurückzusetzen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Wählen Sie „Ja" mit den Funktionstasten ▲ - und + ▼, anschließend drücken Sie ENTER.
2. Nun erscheint die Frage: „Sind Sie sicher?". Bestätigen Sie diese mit ENTER.
3. Das Gerät wird nun auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt.

Nachdem der ROX 10.0 GPS auf Werkseinstellung zurückgesetzt wurde, schaltet er sich ab.

11 Hinweise, Fehlerbehebung, Fragen und Antworten

11.1 Hinweise

11.1.1 Wasserdichtigkeit des ROX 10.0 GPS

Der ROX 10.0 GPS ist wasserdicht nach IPX7 Standard. Der Fahrer kann im Regen fahren, ohne Gefahr für das Gerät. Dabei dürfen die Tasten gedrückt werden.

11.1.2 Wasserdichtigkeit der Sender (optionales Zubehör)

ANT+ Geschwindigkeitssender und ANT+ Trittfrequenzsender

Wasserdicht nach IPX7:
Der Fahrer kann im Regen fahren, ohne Gefahr für das Gerät.

ANT+ Herzfrequenzsender

Wasserdicht bis 3 ATM und damit geeignet für viele sportliche Aktivitäten.

Generell

ANT+ Funkübertragung funktioniert nicht unter Wasser!

11.1.3 Pflege des Brustgurtes (optionales Zubehör)

Der COMFORTEX+ Textilbrustgurt kann bei +40 °C/104 °F Handwäsche in der Waschmaschine gewaschen werden. Handelsübliches Waschmittel darf benutzt werden. Bitte keine Bleichmittel oder Waschmittel mit Bleichmittelzusatz verwenden. Verwenden Sie keine Seife oder Weichspüler.

Geben Sie den COMFORTEX+ nicht in die chemische Reinigung. Weder Gurt noch Sender sind trocknergeeignet. Legen Sie den Gurt zum Trocknen hin. Bitte weder auswringen noch im nassen Zustand auseinanderziehen oder aufhängen. Der COMFORTEX+ darf nicht gebügelt werden.

11.1.4 Trainingshinweis

Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Dies gilt in besonderem Maße, wenn bei Ihnen kardiovaskuläre Grunderkrankungen vorliegen.

Wir empfehlen Personen mit Herzschrittmachern, vor Nutzung unserer Systeme die Kompatibilität unbedingt mit einem Arzt abzuklären!

11.2 Fehlerbehebung

Keine Geschwindigkeitsanzeige über ANT+ Geschwindigkeitssender

- Haben Sie den Abstand Magnet/ANT+ Geschwindigkeitssender (max. 12 mm) überprüft? Wenn der Abstand richtig gewählt wurde, blinkt der Sender bei Magnetkontakt die ersten 10 Male.
- Sind ANT+ Geschwindigkeitssender und Magnet vorhanden?
- Haben Sie überprüft, ob der Magnet magnetisiert ist?
- Wurde der ANT+ Geschwindigkeitssender mit dem ROX 10.0 GPS gepairt? (siehe Kapitel „10.3 Rad 1 – 3 & Gesamt“)
- Haben Sie den Batteriezustand des ANT+ Geschwindigkeitssenders überprüft? Drücken Sie dazu die Taste am Sender und kontrollieren Sie, ob die LED leuchtet.

Keine Geschwindigkeitsanzeige über GPS Signal

- Sie können die GPS Funktion im Menü „Einstellungen/GPS Einstellungen“ abschalten. Ist sie eingeschaltet?
- Bewegen Sie sich unter freiem Himmel?
- Hat Ihr ROX 10.0 GPS Verbindung mit Satelliten? (siehe Kapitel „8.2 GPS Signal“). Bitte beachten Sie, dass es am Anfang kurze Zeit dauern kann (ca. 1 Minute), bis ein gültiges GPS Signal empfangen wird.

Keine Trittfrequenzanzeige

- Haben Sie den Abstand Magnet/ANT+ Trittfrequenzsender (max. 12 mm) überprüft? Wenn der Abstand richtig gewählt wurde, blinkt der Sender bei Magnetkontakt die ersten 10 Male.
- Sind ANT+ Trittfrequenzsender und Magnet vorhanden?
- Haben Sie überprüft, ob der Magnet magnetisiert ist?
- Wurde der ANT+ Trittfrequenzsender mit dem ROX 10.0 GPS gepairt? (siehe Kapitel „10.3 Rad 1 – 3 & Gesamt“)
- Haben Sie den Batteriezustand des ANT+ Trittfrequenzsenders überprüft?

Keine Pulsanzeige

- Sind die Elektroden feucht genug?
- Liegt der ANT+ Herzfrequenzsender richtig am Körper an?
- Wurde der ANT+ Herzfrequenzsender mit dem ROX 10.0 GPS gepairt?
- Haben Sie den Batteriezustand des ANT+ Herzfrequenzsenders überprüft?

Keine Displayanzeige

- Haben Sie den Ladezustand des ROX 10.0 GPS überprüft?
- Ist der Akku geladen?
- Ist der ROX 10.0 GPS eingeschaltet?

Displayanzeige schwarz/träge

– Ist die Temperatur zu hoch (> 60 °C) oder zu tief (< 0 °C)?

Falsche Geschwindigkeitsanzeige

– Sind 2 Magnete montiert?
– Ist der Magnet richtig positioniert (parallel und mittig zum ANT+ Geschwindigkeitssender)?
– Ist der Radumfang richtig eingestellt?

11.3 Fragen und Antworten

Kann ich einen Batteriewechsel selbst vornehmen?

Der ROX 10.0 GPS wird mit einem fest verbauten Lithium-Ionen-Akku betrieben. Daher kann ein Batteriewechsel nicht selbst vorgenommen werden.

Es gehört zu den Eigenschaften von Lithium-Ionen-Akkus, dass diese nach gewisser Zeit und/oder vielen Ladezyklen ein Teil Ihrer Kapazität verlieren. Selbst nach einigen Jahren und vielen Ladezyklen beträgt die Kapazität eines Lithium-Ionen-Akkus ca. 75%.

Falls der Akku defekt ist, kontaktieren Sie bitte den Service von SIGMA SPORT. Der Akku kann dort getauscht werden.

Wenn Sie den ROX 10.0 GPS längere Zeit (länger als 3 Monate) ungenutzt aufbewahren, achten Sie darauf, dass die Aufbewahrungstemperatur zwischen 0 und 20 °C liegt und niedrige Luftfeuchtigkeit herrscht. Der Ladezustand sollte vor dem Aufbewahren etwa 60% betragen.

Der Akku lässt sich nicht vollständig aufladen?

Bitte trennen Sie das Micro-USB Kabel vom ROX 10.0 GPS und schliessen es nach 20 Sekunden erneut an.

Kann ich den ROX 10.0 GPS während der Fahrt aufladen?

Ja, der ROX 10.0 GPS kann auch während der Fahrt über eine externe Stromversorgung (z.B. SIGMA IION Akku und SIGMA IICON) geladen werden und damit die Betriebsdauer erheblich verlängert werden. Bitte beachten Sie, dass zu diesem Zweck die Schutzkappe geöffnet ist und der ROX 10.0 GPS in diesem Fall nicht wasserdicht ist!

**Eine durchgestrichene Batterie erscheint auf dem Display.
Was muss ich tun?**

Der ROX 10.0 GPS ist zum warm. Laden Sie den ROX 10.0 GPS auf keinen Fall, wenn eine durchgestrichene Batterie auf dem Display erscheint. Lassen Sie das Gerät erst abkühlen!

Achten Sie darauf, dass Sie den Akku nur laden wenn die Aussentemperatur zwischen 0 und 40° C liegt.

Kann eine andere Person mit einem anderen Fahrradcomputer/Pulsuhr Störungen verursachen?

Die ANT+ Sensorik arbeitet digital auf Hochfrequenz und ist dadurch sehr unempfindlich gegenüber elektromagnetischen Störungen. Durch den Pairing-Prozess werden die Sensoren bestimmten Rädern zugeordnet. Alle anderen

ANT+ Sensoren die nicht gepairt sind, werden im Trainingsmodus ignoriert. Dadurch ist die gegenseitige Störung zweier Geräte nahezu ausgeschlossen.

Wie lange hält die Batterie im Sender?

In der Regel sind alle 3 Sender so konzipiert, dass die Batterie mindestens 1 Jahr hält (gerechnet bei einer Anwendung von 1 Stunde pro Tag). Der Herzfrequenzsender hält 3 Jahre.

Ist das ANT+ Übertragungssystem mit anderen Übertragungssystemen (wie z. B. Bluetooth, STS, DTS, etc.) kompatibel?

Nein, die verschiedenen Übertragungssysteme sind miteinander nicht kompatibel.

Die Höhe verändert sich, obwohl ich am gleichen Ort bleibe, warum?

Die Höhenmessung des ROX 10.0 GPS basiert auf einer barometrischen Höhenmessung. Da sich der barometrische Luftdruck ständig verändert, kann es zu einer Veränderung der aktuellen Höhe kommen, obwohl ich mich nicht bewege.

Warum muss ich immer die aktuelle Höhe kalibrieren?

Da wir den barometrischen Luftdruck benutzen, um die aktuelle Höhe zu bestimmen, führen die ständigen Veränderungen des aktuellen Luftdrucks zu Veränderungen in der aktuellen Höhe. Um diese ständigen Veränderungen zu kompensieren und um eine Genauigkeit von 1 Meter in der aktuellen Höhenangabe zu erreichen, sollte dem ROX 10.0 GPS vor jeder Fahrt eine Referenzhöhe angegeben werden. Die Eingabe der Referenzhöhe nennt man Kalibrierung.

Die Datenübertragung zwischen ROX 10.0 GPS und Data Center Software funktioniert nicht/ ist fehlerhaft oder langsam:

Bitte achten Sie darauf, dass derROX 10.0 GPS als COM-Port im Geräte-Manager installiert ist.

Vermeiden Sie den Anschluß über einen USB-Hub.

Bevorzugen Sie USB 1.1 oder 2.0 Anschlüsse.

Wenn weiterhin Probleme mit der Datenübertragung bestehen, kontaktieren Sie bitte unseren Service.

12 Technische Daten

12.1 Max.-, Min.-, Standardwerte

	Einheit	Min.	Max.
Fahrrad			
Aktuelle Geschwindigkeit	kmh/mph	2,2	199,8
⌀ Geschwindigkeit	kmh/mph	0,00	199,80
Max. Geschwindigkeit	kmh/mph	0,00	199,80
Gefahrene Strecke	km/mi	0,00	9999,99
Entfaltung	m/U	0,0	10,0
⌀ Entfaltung	m/U	0,0	10,0
Aktuelle Trittfrequenz	upm	20	180
⌀ Trittfrequenz	upm	20	180
Max. Trittfrequenz	upm	20	180
Herzfrequenz			
Aktuelle Herzfrequenz	bpm	30	240
⌀ Herzfrequenz	bpm	30	240
Max. Herzfrequenz	bpm	30	240
% von der max. Herzfrequenz	%	12	240
Durchschn. % von der max. Herzfrequenz	%	12	240
Kalorien	kcal	0	99999
Zeit			
Trainingszeit	mm:ss,x/hhh:mm:ss	00:00,0	999:59:59
Fahrzeit	mm:ss,x/hhh:mm:ss	00:00,0	999:59:59
Uhr	hh:mm:ss (24 h)	00:00:00	23:59:59
Datum	TT.MM.JJJJ	01.01.2011	31.12.2099
Countdown	hh:mm:ss	00:00:00	09:59:59
Leistung			
Aktuelle Leistung	Watt	0	2000
3s ⌀ Leistung	Watt	0	2000
30s ⌀ Leistung	Watt	0	2000
⌀ Leistung	Watt	0	2000
Max. Leistung	Watt	0	2000
Arbeit in kj	kj	0	99999
Aktuelle Leistung Watt/kg	Watt/kg	0	40
Leistung Zielzone	Watt	0	2000
Temperatur			
Aktuelle Temperatur	°C	-10,0	+70,0
Minimum Temperatur	°C	-10,0	+70,0
Maximum Temperatur	°C	-10,0	+70,0

	Einheit	Min.	Max.
Höhe			
Aktuelle Höhe	m	-999	4999
Neigung (in %)	%	-99	99
Aktuelle Steigrate	m/min	-499	499
Bergauf			
Anstiegshöhe	m	0	99999
Max. Höhe	m	-999	4999
Fahrtdistanz bergauf	km	0	9999,99
Fahrzeit bergauf	mm:ss,x/hhh:mm:ss	00:00,0	999:59:59
ø Geschwindigkeit bergauf	km/h	0,00	199,80
Max. positive Anstiegsgeschwindigkeit	m/min	0	499
ø Steigung bergauf	%	0	99,5
Max. Steigung bergauf	%	0	99
ø Entfaltung bergauf	m/U	0,0	10,0
Bergab			
Abstieg	m	0	-99999
Fahrtdistanz bergab	km	0	9999,99
Fahrzeit bergab	mm:ss,x/hhh:mm:ss	00:00,0	999:59:59
ø Geschwindigkeit bergab	km/h	0,00	199,80
Max. negative Steigrate	m/min	-499	0
ø Steigung bergab	%	-99,5	0
Max. Steigung bergab	%	-99	0
ø Entfaltung bergab	m/U	0,0	10,0
Status			
Batterie Status	%	0	100
GPS Genauigkeit	m	0	-
GPS Signalstärke	-	-	-
Navigation			
Zeit zum Ziel (geschätzt)	hh:mm:ss	00:00:00	99:59:59
voraussichtliche Ankunftszeit	hh:mm:ss	00:00:00	23:59:59
Entfernung zum Ziel	km	0	9999,99
Richtung	NO UNIT	N	NW
Runden			
Rundenzahl	NO UNIT	0	999
Rundenzeit	mm:ss,x/hhh:mm:ss	00:00,0	999:59:59
Zeit seit Start	mm:ss,x/hhh:mm:ss	00:00,0	999:59:59
Rundenstrecke	km	0	9999,99
Distanz seit Start	km	0	9999,99
ø max. Geschwindigkeit pro Runde	km/h	0,00	199,80
max. Geschwindigkeit pro Runde	km/h	0,00	199,80
ø HF pro Runde	bpm	40	240

	Einheit	Min.	Max.
max. HF pro Runde	bpm	40	240
Kalorien pro Runde	kcal	0	99999
⌀ Trittfrequenz pro Runde	upm	20	180
max. Trittfrequenz pro Runde	upm	20	180
⌀ Leistung pro Runde	Watt	0	2000
max. Leistung pro Runde	Watt	0	2000
⌀ Höhe pro Runde	m	-999	4999
max. Höhe pro Runde	m	-999	4999
aufsteigende Höhenmeter pro Runde	m	0	99999
absteigende Höhenmeter pro Runde	m	0	-99999
⌀ Steigung pro Runde	%	0	99,5
⌀ Gefälle pro Runde	%	-99	0

12.2 Temperatur, Batterien

Fahrradcomputer

Umgebungstemperatur +60 °C/-10 °C

ANT+ Geschwindigkeitssender

Umgebungstemperatur +60 °C/-10 °C

Batterietyp CR 2032 (Art.-Nr. 00396)

ANT+ Trittfrequenzsender

Umgebungstemperatur +60 °C/-10 °C

Batterietyp CR 2032 (Art.-Nr. 00396)

ANT+ Herzfrequenzsender

Umgebungstemperatur +60 °C/-10 °C

Batterietyp CR 2032 (Art.-Nr. 00396)

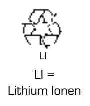
13 Garantie und Gewährleistung

Wir haften gegenüber unserem jeweiligen Vertragspartner für Mängel nach den gesetzlichen Vorschriften. Batterien sind von der Gewährleistung ausgenommen. Im Falle der Gewährleistung wenden Sie sich bitte an den Händler, bei dem Sie Ihren Fahrradcomputer gekauft haben. Sie können den Fahrradcomputer mit Ihrem Kaufbeleg und allen Zubehörteilen auch an die nachfolgende Adresse senden. Bitte achten Sie dabei auf ausreichende Frankierung.

SIGMA-ELEKTRO GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

Service-Tel. +49-(0)6321-9120-140
E-Mail: sigmarox@sigmasport.com

Bei berechtigten Ansprüchen auf Gewährleistung erhalten Sie ein Austauschgerät. Es besteht nur Anspruch auf das zu diesem Zeitpunkt aktuelle Modell. Der Hersteller behält sich technische Änderungen vor.





Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden (Batteriegesetz - BattG)! Bitte geben Sie die Batterien an einer benannten Übergabestelle zur Entsorgung ab.



Elektronische Geräte dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte geben Sie das Gerät an einer benannten Entsorgungsstelle ab.



Die CE Erklärung finden Sie unter: www.sigmasport.com

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with RSS-210 of Industry Canada. Operation is subject to the following two conditions:

1 this device may not cause harmful interference, and

2 this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by SIGMA may void the FCC authorization to operate this equipment.

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may

cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced technician for help.

14 Index

SIGMA-ELEKTRO GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

SIGMA SPORT USA
3487 Swenson Ave.
St. Charles, IL 60174, U.S.A.

SIGMA SPORT ASIA
4F, No.192, Zhonggong 2nd Rd.,
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan



